

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の白



今月の食材

ごま(胡麻) 昔から香辛料や調味料として幅広く使われています。栄養的には脂質が多く高カロリーで、たんぱく質、食物繊維、カルシウムも比較的多く含みます。

品種(種子の外皮の色による分類)

白ごま：ほのかな甘味があり控えめな味なので万能

黒ごま：香りが強くコクがある

金ごま(黄ごま)：香りがよく、濃厚な味わい

加工方法によって「洗いごま」「炒りごま」「擂りごま」「練りごま(ペースト)」「ごま油」などに分けられます。

よくある質問：黒ごま、白ごま、どっちが良いの？

栄養価の違いはほとんどありません。料理に合わせてお好みで

使い分けてください。

★黒ごまバナナ牛乳スムージー

材料(2人分)

- ・牛乳200CC
- ・バナナ1本
- ・黒ごま大さじ2杯



作り方

材料を入れ

ミキサーにかけるだけ！



とうち ご当地シリーズ[27]



中国地方に位置し、以前は県西部は「安芸」、県東部は「備後」と呼ばれ、それぞれ独自の文化が発展してきました。原爆ドームと宮島(厳島神社)が世界文化遺産に登録されています。

「広島風お好み焼き」

鉄板で薄く焼いた生地に山盛りのキャベツ、豚肉、焼きそば、卵などを円形に重ね焼きにし、ソースをかけて仕上げます。キャベツから出る旨みと、具材が混ざらず層になっていることが特徴です。戦後広島焼の野原から生まれ、現在のスタイルになったと言われています。



広島が誇る「牡蠣」！！

「牡蠣」の旬は、美味しさのもとのグリコーゲンが大量に蓄えられる1~2月です。「牡蠣」は多くの栄養素が含まれているので「海のミルク」と呼ばれています。郷土料理の土手鍋は味噌を鍋に土手のように塗り、「牡蠣」、豆腐と一緒に白菜、春菊などの野菜を煮込む鍋料理です。食べ方もユニークで、味噌を崩して好みの味加減にしながら食します。



カキの生産量
全国1位!!